

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL  
PADA SISWA KELAS XI DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KOTA KEDIRI  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**



**Oleh:**

**MAULIDIANA NUR AZIZAH**

**14.1.01.01.0004**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd.**
- 2. Vivi Ratnawati. S.Pd., M.Psi.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2019**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**




**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Maulidiana Nur Azizah  
NPM : 14.1.01.01.0004  
Telepon/HP : 085-732-679-800  
Alamat Surel (Email) : dianaazizah00@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Sosial  
Pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Kota  
Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019  
Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan dan Konseling  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76, Kota Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 02 Februari 2019
Pembimbing I  Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd. NIDN. 0726125801	Pembimbing II  Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. NIDN. 0728038306	Penulis,  Maulidiana Nur Azizah NPM: 14.1.01.01.0004

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA  
KELAS XI DI SMK MUHAMMADIYAH 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

MAULIDIANA NUR AZIZAH

NPM. 14.1.01.01.0004

FKIP – Bimbingan dan Konseling

Email: dianaazizah00@gmail.com

Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd<sup>1</sup>. dan Vivi Ratnawati. S.Pd., M.Psi<sup>2</sup>.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan atas pengamatan peneliti di kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Kediri yang diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi dengan ditunjukkannya sikap siswa yang merasakan malu atau minder saat berbicara didepan umum, takut dikritik, serta merasakan cemas saat berada di situasi sosial. Selain itu, siswa juga kurang mampu mengelola efikasi dirinya yang ditunjukkan dengan sifat tidak percaya diri sehingga masih banyak siswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Kediri tahun pelajaran 2018/2019. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan subjek penelitian sebanyak 31 siswa dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang tujuannya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Instrumen penelitian ini menggunakan skala psikologi efikasi diri dan skala psikologi kecemasan sosial. Hasil uji korelasi diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,449 > 0,355 r_{tabel}$  dengan nilai signifikansi 0,05 dan diketahui taraf signifikansi 0,011 yang berarti lebih dari 0,05 ( $0,011 > 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Berdasarkan simpulan, peneliti mengajukan saran yaitu (1) Bagi guru BK diharapkan terus memaksimalkan layanan informasi, bimbingan klasikal serta layanan konseling individu khususnya bidang pribadi sosial pada siswa agar efikasi dirinya selalu meningkat. (2) Bagi siswa diharapkan dapat menerima diri apa adanya, selalu meningkatkan pengenalan diri, dan memiliki penghargaan yang positif terhadap diri sendiri. (3) Bagi orang tua juga diharapkan selalu mendukung siswa agar terus meningkatkan efikasi dirinya.

**KATA KUNCI** : efikasi diri, kecemasan sosial.

## I. LATAR BELAKANG

Siswa Sekolah Menengah Atas adalah siswa yang mulai memasuki tahap perkembangan remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere*) yang berarti remaja. Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget 121 (dalam Hurlock 2003: 206) mengatakan:

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Masa ini merupakan masa yang labil. Menurut Hurlock 2003: 206, awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 16 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 17 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2006: 91 (dalam Mutahari, 2016: 1)

mengatakan masa remaja juga sering disebut sebagai *masa sosial* karena hubungan sosial yang terjadi pada masa remaja semakin nampak jelas. Oleh karena itu, menurut (Ollendick, King, dan Yule, dalam Mutahari, 2016: 4), apabila terjadi penolakan oleh teman sebayanya, maka akan terjadi kecemasan yang dialami remaja. Bahkan, remaja pun akan merasa kehilangan atau merasa tidak berharga jika teman-teman sebayanya menolaknya untuk bergabung dalam satu kelompok.

Menurut Hofmann dan DiBartolo 2010: 64 (dalam Mutahari, 2016: 2), kecemasan dan kekhawatiran yang dialami oleh individu, termasuk remaja, pada saat melakukan interaksi sosial disebut dengan kecemasan sosial (*social anxiety*). Sedangkan pendapat lain diungkapkan oleh Book dan Randall (dalam Mutahari, 2016: 3) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dan cemas yang berlebihan akan situasi sosial tertentu.

Remaja yang memiliki kecemasan sosial perlu memegang erat sebuah efikasi diri (*self efficacy*) untuk membentengi dirinya sendiri atau memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sehingga mampu mencapai hasil yang positif (Azizah, 2018: 103).

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri. Bandura (dalam Santosa, 2014: 4) mendefinisikan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) yaitu:

Persepsi individu akan keyakinan kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan memilih melakukan usaha lebih besar dan lebih pantang menyerah.

Efikasi diri mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi seseorang. Seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya.

Berdasarkan pengamatan penelitian dan wawancara dengan guru BK, siswa dan siswi kelas XI sebagian besar mengalami kecemasan sosial seperti kurangnya rasa percaya diri saat menghadapi situasi sosial di lingkungan sekolahnya, malu berbicara didepan kelas saat presentasi, dan takut berpergian sendiri saat ingin ke toilet. Selain itu masih banyak siswa yang enggan duduk di bangku paling depan serta takut bertanya kepada guru saat mata pelajaran berlangsung karena alasan malu mengacungkan tangan dan takut dianggap tidak memperhatikan saat guru

menjelaskan. Dengan adanya efikasi diri maka siswa akan dapat mengontrol pikirannya untuk menghadapi situasi sosialnya. Dengan kata lain efikasi diri bertujuan untuk mengontrol siswa membebaskan dirinya dari cara berfikir atau ide-ide yang tidak logis dan menggantinya dengan cara – cara yang logis.

Dengan memegang erat efikasi diri diharapkan siswa dan siswi yang mengalami kecemasan sosial dapat menyadari tentang perilaku dan cara berfikirnya. Memperhatikan sebagaimana permasalahan yang diungkapkan, maka penulis memilih judul penelitian **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019”**

## II. METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif korelasional. Hal tersebut berdasarkan bahwa semua gejala yang diamati dapat diukur dan diubah dengan alat-alat ukur yang objektif dan baku serta disederhanakan dalam bentuk angka. Tehnik penelitian yang digunakan adalah tehnik penelitian korelasional atau penelitian hubungan.

Penelitian korelasional adalah penelitian yang dimaksudkan untuk

mengetahui ada-tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel pada suatu studi kelompok subjek (dalam Basyari, 2013: 23). Disini peneliti akan mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri tahun ajaran 2018/2019.

Populasi dalam penelitian ini direncanakan akan meneliti siswa kelas XI tahun pelajaran 2018/2019 yang terdiri dari 5 kelas dengan jumlah 125 siswa dari total keseluruhan jurusan. Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan tehnik *Simple Random Sampling* yang diambil secara random/acak dari semua populasi tanpa kecuali dan memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Purwanto dan Dyah, 2016: 41).

Dalam pengambilan sampel peneliti berpedoman pada Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat menggunakan sampel. Menurutnya sampel diambil antara 10 % - 15 % hingga 20 % - 25 %

atau bahkan boleh lebih dari 25 % dari jumlah populasi yang ada.

Berdasarkan dokumentasi SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri, diketahui bahwa jumlah kelas XI ada 5 kelas, dengan jumlah 125 siswa. Berdasarkan tata cara pengambilan sampel diatas, sampel yang akan diambil adalah  $25\% \times 125 = 31,25$  yang dibulatkan menjadi 31 siswa. Dari 31 siswa tersebut diasumsikan semua pernah mengalami kecemasan sosial.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan instrumen skala psikologi yang sudah di sebarakan kepada sampel, yang dibantu menggunakan SPSS 22.0 *For Windows* maka diperoleh hasil perhitungan statistik deskriptif efikasi diri pada tabel 1 berikut:

Tabel 1

Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif  
Efikasi Diri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EFIKASIDIRI	31	117,00	175,00	141,5484	14,82979
Valid N (listwise)	31				

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis perhitungan maka diperoleh tabel distribusi frekuensi efikasi diri pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2  
Hasil Perhitungan Distribusi Frekuensi  
Efikasi Diri

No.	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
1	Positif	151-240	4	13%
2	Negatif	60-150	27	87%
Jumlah			31	100%

Selanjutnya berdasarkan instrumen skala psikologi kecemasan sosial, yang dibantu menggunakan SPSS 22.0 *For Windows* maka diperoleh hasil analisis statistik deskriptif kecemasan sosial pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3:  
Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif  
Kecemasan Sosial

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KECEMASANSOSIAL	31	125,00	172,00	155,3871	11,90708
Valid N (listwise)	31				

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis perhitungan maka diperoleh tabel distribusi frekuensi kecemasan sosial pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4:  
Hasil Perhitungan Distribusi Frekuensi  
Kecemasan Sosial

No.	Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	155-204	21	68%
2	Sedang	103-154	10	32%
3	Rendah	51-102	0	0%
Jumlah			31	100%

Selanjutnya dari hasil uji korelasi yang dibantu menggunakan SPSS 22.0 *For Windows* antara variabel (X) efikasi diri dengan variabel (Y) kecemasan

sosial maka diperoleh hasil uji korelasi *product moment* menggunakan uji *pearson correlation* yang dibantu dengan SPSS 22.0 *For Windows* pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5:  
Hasil Perhitungan Uji Korelasi

Correlations			
		EFIKASIDIRI	KECEMASANSOSIAL
EFIKASIDIRI	Pearson Correlation	1	-,449*
	Sig. (2-tailed)		,011
	N	31	31
KECEMASANSOSIAL	Pearson Correlation	-,449*	1
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	31	31

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel uji korelasi maka diperoleh hasil nilai koefisien korelasi 0,449 pada probabilitas sig (0,011) dengan  $N=31 = r_{tabel} 0,355$  pada taraf signifikansi 5%. Sehingga hasil analisis diperoleh  $r_{hitung} (0,449) > r_{tabel} (0,355)$  dengan taraf signifikansi 5% maka  $H_a$  diterima.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri tahun pelajaran 2018/2019.

#### IV. PENUTUP

Sesuai dengan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, sehingga dapat diartikan jika siswa memiliki efikasi diri yang positif maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada dirinya dan begitu sebaliknya. Karena efikasi

diri yang positif sangat penting untuk mengelola kecemasan sosial yang ada pada diri siswa.

## V. DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, B. Elizabeth. 2003. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ciracas Jakarta: Erlangga.

Mutahari, hamzah 2016. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016*. (Online),tersedia:

<http://eprints.uny.ac.id/30734/>,

diunduh 02 desember 2017.

Azizah, Maulidiana N. 2018. *Hubungan Efikasi Diri Dan Kecemasan Siswa. Sekolah Menengah Kejuruan*, Makalah disajikan dalam Seminar Pendidikan dan Pembelajaran, Jurusan Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri, Kediri, 4 Agustus

Basyari, Asyhar. 2013. *Hubungan Antara Minat Dan Prestasi Belajar Sejarah Dengan Kesadaran Sejarah Siswa Man Yogyakarta III*. (online). tersedia:

<https://eprints.uny.ac.id/22745/2/SK>

[RIPSI.pdf](#), diunduh 10 september 2017.

Purwanto, Erwan Agus., Dyah Ratih S. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Administrasi Publik Dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta: Gava Media

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.